

GAM “VIVIR CON SENTIDO HOY”.



<p>¿QUÉ ES UN GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dentro de su área de intervención social, la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia organiza desde su inicio los denominados GAM. - LOS GAM (GRUPOS DE AYUDA MUTUA) son talleres con un número reducido (entre 8 y 10 personas), en los que se trabaja con enfoque logoterapéutico, acompañados por un coordinador de grupo que es conocedor de la Logoterapia. - En la dinámica de los GAM se entrega un breve material escrito sobre el tema que será objeto de la reunión siguiente y que los participantes pueden leer y reflexionar en algún momento en su casa. - Dicho material incluye una serie de preguntas cuyas contestaciones personales servirán para que se entable en la reunión del grupo un diálogo enriquecedor, contrastando las diferentes experiencias vitales que respecto al tema tienen los distintos participantes. - Los grupos son heterogéneos, tanto en edad como en situaciones personales, de entre 8 y 10 miembros, más uno o dos Coordinadores con experiencia en este tipo de dinámicas, para centrar el tema, moderar las distintas intervenciones y facilitar la cohesión y la buena marcha del grupo.
<p>DIRIGIDO A:</p>	<p>1.- A cualquier persona interesada en participar en un GAM organizado por la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Tomar conciencia de la importancia de tener un sentido en la vida. 4.- Familiarizarse con el vocabulario y la terminología útil propia de la Logoterapia, para facilitar la comprensión de la misma. 2.- Compartir vivencias y experiencias personales dentro de un GAM. 3.- Reflexionar sobre diferentes valores humanos que nos ayudarán a crecer y mejorar el sentido en nuestra vida diaria.
<p>CONTENIDOS</p>	<p>Sesión 0: “Sesión de INICIO al GAM”.</p> <p>Sesión 1: “Antes de cambiar el mundo”, da una vuelta por tu casa.</p> <p>Sesión 2: “Acercamiento a VIKTOR FRANKL y a la Logoterapia”.</p> <p>Sesión 3: “La búsqueda de la Confianza y el Sentido, en medio de la incertidumbre”.</p> <p>Sesión 4: “Vivir con sentido”, el pilar de la Logoterapia”.</p> <p>Sesión 5: “Lecciones de Viktor Frankl sobre la Adversidad”.</p> <p>Sesión 6: “El sentido de la Responsabilidad”, según Viktor Frankl”.</p> <p>Sesión 7. “Cinco fortalezas psicológicas en tiempos de crisis”.</p> <p>Sesión 8: “ICHIGO ICHIE”.</p>

	<p>Sesión 9: "Enseñanzas de Viktor Frankl sobre la Resiliencia". Sesión 10: "El poder de los propósitos para dar significado a nuestras vidas" Evaluación final del GAM.</p>
COORDINACIÓN GRUPO	El coordinador es miembro colaborador de nuestra asociación.
METODOLOGÍA	Para cada sesión se dará un <u>documento de trabajo</u> (con unas preguntas). Cada miembro del grupo llevará preparado el documento para el buen desarrollo de la sesión.
Nº DE SESIONES	Un máximo de 11 SESIONES .
HORA DE COMIENZO	A las 18.30 HORAS (90 MINUTOS de duración). Las sesiones del grupo se celebrarán SEMANALMENTE .
Nº DE ASISTENTES	El grupo tendrá un máximo de 10 PERSONAS (por orden de inscripción)
FECHAS DE COMIENZO	MIÉRCOLES: 31 DE ENERO 2024
DIRECCIÓN DE LA SEDE	Las <u>reuniones presenciales</u> tendrán lugar en <u>esta dirección</u> : PLAZA BOHEMIA 1, BAJO MURCIA - 30009
PRECIO	Gratuito.
INSCRIPCIÓN PREVIA	Enviando un correo a correo@viktorfranklregiondemurcia.org con la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y CORREO ELECTRÓNICO.
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)

